



# 忍野村 体験プログラム案内

## 忍野村観光協会

- ・3つのプログラム
- ・ほうとうづくり体験
- ・そば打ち体験
- ・よもぎ団子づくり体験
- ・体験学習プログラム詳細
- ・体験学習受入民宿
- ・外国人旅行者様について
- ・アレルギー対応
- ・使用食材一覧
- ・その他 体験プログラム一覧

## 3つのプログラム



忍野村では主に『ほうとうづくり体験』『そばうち体験』『よもぎ団子づくり』の、3つの体験プログラムをご用意しております。

一般の旅行者や学生団体はもちろんのこと、社員研修の一環として、外国人旅行者の異文化体験としても好評をいただいております。

\*外国人旅行者の場合は、日本語が話せる、もしくは通訳の同行が必須条件です。

実施場所は忍野八海近くの民宿です。  
八海散策と併せてお楽しみいただけます。

## ① ほうとうづくり体験



一番人気の『ほうとうづくり体験』です。山梨県の郷土料理『ほうとう』の麺を、民宿の方の手ほどきを受けつくります。粉を練り、麺棒で伸ばし、麺切包丁で生地を切ります。出来上がった麺は、民宿が作ってくれるおいしいスープで煮込み、出来立てのほうとうをいただきます。体験＋昼食がセットになった、嬉しい体験プログラムです。

## ② そば打ち体験

富士山が育んだおいしい水を使うため、風味豊かなそばを打つことができます。水を均一にいきわたらせ、すばやく捏ねることが重要です。難しい作業ですが、民宿の方の手ほどきを受け、親睦を深めながら楽しく体験ができます。



### ③よもぎ団子づくり体験

忍野村で採れるよもぎを使った『よもぎ団子づくり』です。  
米粉に水とよもぎを混ぜて捏ねます。  
できた生地の中にあんこを入れ、蒸した団子をアツアツの内にお召し  
上がりください。よもぎの味と香りが口の中に広がります。



工程 1

工程 2

工程 3

工程 4

工程 5

ほうとう

粉に水を入れて  
捏ねる

\* 手で捏ねる・足で踏むなど、体験施設によって方法が異なります

練った生地を麺棒  
で伸ばす

伸ばした生地を  
切る

\* 麺切包丁を使い  
実際に切ってもらいます

打った麺を  
煮込む

\* 民宿・旅館側が  
スープづくり・煮込みを  
行います

出来立ての  
ほうとうを食べる

そば

粉に水を入れて  
捏ねる

\* 手で捏ねる・足で踏むなど、体験施設によって方法が異なります

練った生地を麺棒  
で伸ばす

伸ばした生地を  
切る

\* 麺切包丁を使い  
実際に切ってもらいます

打った麺を  
茹でる

\* 民宿・旅館側が茹で  
る作業を行います

出来立ての  
そばを食べる

よもぎ団子

米粉に水とよもぎを  
入れて捏ねる

\* 最初は熱いお湯を  
入れて混ぜます

生地にあんこを入れ  
お団子にする

大きい鍋で  
茹でる・蒸す

\* 体験施設によって  
加熱方法が異なります

出来立ての  
よもぎ団子を食べる

# 体験プログラム詳細 ほうとう・そば・よもぎ共通

## ①所要時間

開始～食べ終わるまで  
約2時間～2時間半

## ②受入人数

5名より受入可能  
40名以上となる場合は  
複数の民宿に分かれて実施

## プログラム 詳細

## ③持ち物

エプロン、三角巾かバンダナ、マスク  
手袋(手にピタっとつくニトリルタイプ)

## ④キャンセル料

| キャンセル料発生日 | キャンセル料率 |
|-----------|---------|
| 実施前日      | 料金の50%  |
| 実施当日      | 料金の100% |

\* 開始時間はお客様でご指定いただけます

\* 忍野村民宿では例年5～6月にかけて修学旅行の受入を行っています。その時期は、修学旅行を優先いたしますので、体験学習をお断りさせていただく場合がございます。

\* 食材については地元忍野村産の他、国内産の物を使用しております。仕上がりの量については、十分ボリュームがございます。



## 体験学習受入民宿

・そば打ちは下記民宿のみ可能  
大橋荘・セイコウ荘・弥生荘

・1 民宿当たり約30～40人受入可能

| 民宿名   | 住所              | 電話番号                |
|-------|-----------------|---------------------|
| 大白荘   | 忍野村忍草 2 9 1 1   | 0 5 5 5-8 4-2 5 3 9 |
| 大橋荘   | 忍野村忍草 2 5 8     | 0 5 5 5-8 4-2 1 3 3 |
| 桂川荘   | 忍野村忍草 1 0 4 8   | 0 5 5 5-8 4-2 4 8 0 |
| 昭福荘   | 忍野村忍草 1 1 0 5   | 0 5 5 5-8 4-2 4 2 7 |
| 松籟荘   | 忍野村忍草 1 4 5     | 0 5 5 5-8 4-2 2 1 6 |
| セイコウ荘 | 忍野村忍草 1 7 3     | 0 5 5 5-8 4-2 3 9 3 |
| 玉の家   | 忍野村忍草 2 3 6     | 0 5 5 5-8 4-2 2 5 8 |
| 出口荘   | 忍野村忍草 1 0 8 6   | 0 5 5 5-8 4-2 3 4 5 |
| 原の家   | 忍野村忍草 2 2 2     | 0 5 5 5-8 4-2 0 7 5 |
| 富岳苑   | 忍野村忍草 4 2 5     | 0 5 5 5-8 4-2 0 7 2 |
| 富士荘   | 忍野村忍草 1 6 0 6-1 | 0 5 5 5-8 4-2 1 6 9 |
| 富士の家  | 忍野村忍草 2 3 4     | 0 5 5 5-8 4-2 2 5 9 |
| 萬田屋   | 忍野村忍草 1 2 3     | 0 5 5 5-8 4-2 2 7 1 |
| 弥生荘   | 忍野村忍草 1 0 7     | 0 5 5 5-8 4-2 3 1 9 |
| 桜荘    | 忍野村内野 1 8 0 1   | 0 5 5 5-8 4-2 6 5 7 |



# 外国人旅行者について

忍野村の体験プログラムでは、外国人旅行者の受入も可能です。

ただし英語対応はできませんので日本語が話せる、もしくは通訳の同行が条件となります。

宗教上の食事制限にも、個別で対応いたします。

民宿で行いますので、現地の人々の暮らしや生活を直接感じることができます。



# アレルギー対応

忍野村ではそば打ち体験も行っており、各施設とも清掃・器具の洗浄は入念にしておりますが、重度のそばアレルギーをもつ方の体験につきましては、安全を最優先に実施するか否かをお取り計らい願います。

ほうとうづくり体験をご希望の場合、小麦アレルギーおよび重度のそばアレルギーの方につきましては、麺なしのほうとうのつゆ（具は入ります）と、おにぎり2個（具材：鮭・梅・おなか・塩むすび等）で対応しております。

牛乳・乳（乳糖）アレルギーの場合、ほんだしにも乳糖が入っているので使用可能かご確認ください。

民宿へのアレルギー報告は、使用食材一覧で記載のある食材のみご連絡ください。

**重度のアレルギーの場合は**、使用食材に該当しない食材であっても必ず民宿へご連絡をお願いします。

# 使用食材一覧・成分表 - ほうとう -

【 】内はアレルギー

## 味噌【大豆】

大豆・米・食塩・アルコール

## ほんだし【乳成分】

調味料(アミノ酸等)・食塩・酵母エキス

砂糖類(乳糖、砂糖)

風味原料(鰹節粉・鰹節粉末・鰹エキス)

## 麺【小麦粉】

## 豚肉【豚肉】

## 煮干し

だしに使用

## かぼちゃ

## ごぼう

## しめじまたは 椎茸

## 大根

## じゃがいも

## 人参

## ネギ

## 白菜



# 使用食材一覧・成分表 – そば・よもぎ団子 –

【 】内はアレルギー

そば

よもぎ団子



小麦粉【小麦】

米粉

そば粉【そば】

よもぎ

麺つゆ

ゆであずき【小豆】

ねぎ

砂糖



\* そば打ち体験ではオプションで稲荷ずしがあります  
【別途料金】

# アレルギー連絡先一覧

市外局番 0555

| 施設名   | 名前 | 電話番号          | FAX番号   | アレルギー対応<br>可能時間   | ペット            |
|-------|----|---------------|---------|-------------------|----------------|
| 大白荘   | 大森 | 84-2539       | 84-7709 | いつでも対応可           | 犬（屋外）          |
| 大橋荘   | 天野 | 84-2133       | 84-2947 | 19：00以降           | 猫（屋外）          |
| 桂川荘   | 大森 | 84-2480       | 84-2480 | 18：00以降           |                |
| 昭福荘   | 天野 | 090-1408-6533 | 84-2770 | AM9::00～<br>10:00 |                |
| 松籟荘   | 長田 | 84-2216       | 84-4047 | AM8：30～<br>11：30  |                |
| セイコウ荘 | 天野 | 84-2393       | 84-2531 | いつでも対応可           | 犬（室内）<br>猫（屋外） |
| 玉の家   | 大森 | 84-2258       | 84-2793 | 午前中               |                |
| 出口荘   | 天野 | 84-2345       | 84-2345 | 17：00以降           |                |
| 原の家   | 大森 | 84-2075       | 84-7475 | 午前9：00頃           |                |
| 富岳苑   | 大森 | 84-2072       | 84-1277 | いつでも対応可           | 犬（母屋屋内）        |
| 富士荘   | 天野 | 84-2169       | 84-2169 | いつでも対応可           |                |
| 富士の家  | 天野 | 84-2259       | 84-4259 | 平日14：00以降         |                |
| 萬田屋   | 大森 | 84-2271       | 84-2280 | 17：00以降           |                |
| 弥生荘   | 長田 | 84-2319       | 84-3444 | 17：00以降           | 犬（屋外）          |
| 桜荘    | 桜井 | 84-2657       | 84-2657 |                   |                |

## その他の体験プログラム①

| プログラム | 富士湧水の里水族館   | 森の学習館  | ハンググライダー飛行体験  |
|-------|---|--|---|
| 内容    | 日本有数の珍しい淡水魚水族館。大型二重回遊水槽やふれあい水槽など、淡水魚の様々な表情が観察できるよう展示にも工夫がされています。各体験イベントも開催しています。              | 自然豊かな忍野村の暮らし、富士火山、野生動物、薬草や植物など、忍野村の魅力を楽しむことができる体験学習施設です。自然の造形美や多様性、様々な植物の香りなどを、五感で楽しんでみませんか。ワークショップや解説なども行っています。 | 標高1,000mの富士山の裾野に広がる空気の綺麗な農村地帯で、ハングライダー体験ができます。富士山と自然豊かな忍野村の広大な景色をお楽しみ頂けます。  |
| 営業期間  | 火曜休館（祝日の場合翌日振替）   | 火曜休館（祝日の場合は翌日振替）<br>12月28日～1月3日休館<br>7月第4火曜日～8月末無休   | 通年※要予約  |
| 時間    | 7月～9月/9：00～18：00<br>10月～6月/9：00～17：00   | 9：00～17：00<br>（入館16：30まで）  | 9：00～日没まで   |
| 人数    |   | 各体験による   | 10名程度/時間  |
| URL   | <a href="http://www.morinonakano-suizokukan.com/">http://www.morinonakano-suizokukan.com/</a> | <a href="https://morigaku-oshino.com">https://morigaku-oshino.com</a>  | <a href="http://www.oshinoskysports.com">http://www.oshinoskysports.com</a> |
| 問い合わせ | 富士湧水の里水族館<br>(0555-20-5135)   | 忍野村立森の学習館（さかな公園）<br>(0555-84-7261)   | 忍野スカイスポーツクラブ<br>(0555-84-7561)  |

## その他の体験プログラム②

|       | 絵手紙体験  | 座禅体験①   | 座禅体験②   | 忍野 しのびの里  |
|-------|--|---|---|---|
| 内容    | 四季の杜おしの公園にある、『小池邦夫絵手紙美術館』では、絵手紙作成が体験できます。「ヘタでいいヘタがいい」を合言葉に世界にたった1つの温かみのある絵手紙を完成させましょう。 | 東円寺は天台宗のお寺で比叡山延暦寺の末寺です。富士山修行の道場として弘仁元年（810年）に開創されました。天台宗の座禅「座禅止観」で心を整えてみませんか？ | 承天寺は寿永3年（1184年）に創建され、真言宗の寺院、長寿山上天寺として現在地よりも山沿いの宮の脇に開かれました。承天寺には村指定文化財の鐘楼があり歴史的にも貴重な建造物が数多く残っています。 | 富士の北麓で遊んで学ぶ忍者の里へようこそ。忍者体験、手裏剣道場の他に、迫力の忍者ショーやからくり屋敷まで『忍者文化』を満喫できます。名物黒カレーや、創作料理が楽しめるお食事処もあります。 |
| 営業期間  | 火曜休館<br>(祝日の場合翌日振替)  | 通年※要予約  | 通年※要予約  | 通年※要予約  |
| 時間    | 10:00~17:00  | 9:00~16:00  | 9:00~16:00  | 10:00~16:00<br>土日・繁忙期(9:00~17:00)   |
| 人数    | 60名まで  | 40名まで   | 60名まで   |   |
| URL   | <a href="https://oshino-artmuseum.com">https://oshino-artmuseum.com</a>                | <a href="https://toudenji.jp">https://toudenji.jp</a>                         | <a href="https://jyoutenji.com">https://jyoutenji.com</a>   | <a href="https://www.oshinoninja.com">https://www.oshinoninja.com</a>                         |
| 問い合わせ | 四季の杜おしの公園<br>小池邦夫絵手紙美術館<br>(0555-84-3222)  | 忍草山 大日院 東円寺<br>(0555-84-4114)   | 医王山 承天寺<br>(0555-84-2356)   | 忍野しのびの里<br>(0555-84-1122)   |



忍野村観光協会

〒401-0511 山梨県南都留郡忍野村忍草239-3

TEL : 0555-84-4222 FAX0555-84-4223

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください